|  |
| --- |
| Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 3»Перспективный план по программе "Основы здорового питания" Подготовительная группа |
| Месяц  | Тема  | Цель и задачи  | Совместная деятельность  | Самостоятельная деятельность  | Работа с родителями |
| Сентябрь  | Здоровым быть здорово! | Формировать представление о ценностях здоровья, значения правильного питания. | Беседа «Как вырасти здоровым» Ц: формировать представление о ценностях здоровья.Д/и «Полезные и вредные привычки» Ц: формирование основ здорового образа жизни «Лабиринты здоровья» Ц: закреплять представления о предметах личной гигиены, их предназначении | Ср/и «Больница» Ц: расширять представления о профессиях врача, воспитывать чувство сострадания и ответственности | Анкетирование родителей «Здоровье и ребенок»Консультация для родителей «Чтоб здоровье сохранить, научись его ценить» |
| Октябрь  | Чистота – залог здоровья | Формировать культурно-личностную гигиену навыков у детей. | Беседа «чистота – залог здоровья» Ц: закрепить и расширить знания детей о предметах гигиены и их значении.Чтение сказки «Мойдодыр», «Сказка о микробах», «Путешествие за ослепительными улыбками» | Игра «Разрешается – запрещается»С/р игра «Моем куклу» | Консультация для родителей «Чистота – залог здоровья» |
| Ноябрь  | Вода  | Формировать представление у детей о воде как источнике жизни. Воспитывать бережное отношение к воде. | Беседа «Вода – источник жизни» Ц: формировать у детей представления о значении воды в жизни живых существ. Чтение Т. А. Шорыгина «Ключевая вода» Отгадывание загадок о воде Ц: активизация и обогащение словаря.  | Рассматривание альбома «Вода и мы"Игра «Подскажи словечко» (вода течет, а дождь…) Ц: развитие мышленияД/и «Четвертый лишний» Ц: классифицировать предметы по существенному признаку, обобщать. | Фотовыставка «Экспериментируем дома с водой» |
| Декабрь  | Правильное питание | Расширить представление о пользе фруктов и овощей, как об источниках витаминов. Формировать представления о зависимости здоровья от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной. | Занятие «Овощи и фрукты – полезные продукты» Ц: познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека, воспитывать стремление к здоровому образу жизни.Беседа «Витамины с грядки» Ц: показать значимость овощей для развития, роста и здоровья человека.Д/и «составляем меню» Ц: формировать представление о правильном питании, развивать зрительное восприятие, умение анализировать заданную ситуацию.Развлечение «Во фруктовом царстве, овощном государстве» Ц: формировать представления о разновидностях витаминов, о том какие витамины содержатся в овощах и фруктах. | Лото «Фрукты-овощи» Ср/и «Овощной магазин» Ц: закрепить ранее полученные знания о полезных продуктах, здоровом питании.Д/и «покорми зверей салатом» Ц: закреплять навык правильного приема пищи (как правильно держать ложку, вилку, нож) | Консультация для родителей «Здоровое питание наших детей»Выставка работ «Азбука правильного питания» |
| Январь | Тема: «Самые полезные продукты» | Цель: Дать детям представление о полезных продуктах и их жизненно важном значении. Задачи: -Закрепить обобщающие понятия «овощи, фрукты, продукты» -Прививать потребность к здоровой еде. | Беседа «Если хочешь быть здоровым» цель: Формировать представление  о ценностях здоровья, значения правильного питания.Экскурсия на пищеблок ДОУ Цель: Познакомить детей с местом приготовления пищи.Сюжетно – ролевая игра  «Мы готовим обед» Цель: Закрепить знания детей о столовой посуде и ингредиентах блюд.Беседа с детьми о здоровом образе жизни с рассматриваниемИллюстраций «Вместе весело гулять» Цель: умение детей называть обобщающие понятия, закреплять знания, что помогает укреплятьздоровье человека.Квест - игра «Путешествие в страну здорового и вкусного питания» Цель: формирование у детей представления о правильном питании, как основе здорового образа жизни.Развлечение «Путешествие по улице «правильного питания». Цель:Способствовать формированию у детей целостного отношения к собственному здоровью, освоению навыков правильного, здорового питания, как составной части здорового образа.Разучивание пальчиковой гимнастики « Полезные продукты» Цель: Учить детей выполнять движения соответственно тексту.Беседа Для чего мы едим? Цель: Формировать представление о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. | Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты» .Цель: Формировать знания детей, о полезных и вредных продуктах питания.Д/И « Съедобно- несъедобно»,«Четвертый лишний».Цель: Закреплять знания детей о вредных и полезных продуктах питания.* Дидактическая игра «Польза-вред» - учить воспитанников классифицировать продукты по вредности и пользе для человеческого организма.
 | Анкетирование родителей «Рациональное питание» Цель: -Выработать активную жизненную позицию в отношении правильного питания в быту.Консультация для родителей «Основные свойства продуктов питания» Цель: Познакомить родителей с полным комплексом мероприятий, проводимых в детском саду по организации питания |
| Февраль | Тема «Меню спортсмена»  | Цель: Сформировать представление о связи рациона **питания** и образа жизни человека, какие продукты полезны при занятиях спортом.Задачи:Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни человека, какие продукты полезны при занятиях спортом.Развитие интереса к сохранению своего здоровья через правильное питание. | Беседа «Будем спортом заниматься , чтоб здоровыми расти» Цель: Расширить представление детей о необходимости занятия спортом .Рассказать о необходимости и важности прогулок на свежем воздухе.Развлечение «Веселое путешествие в страну полезных продуктов» Цель: Закрепить полученные знания  о пользе здоровой пищи. Воспитывать культуру правильного питания.Закрепить знания детей о свойствах полезных продуктов и витаминовСоставление рассказов  по серии сюжетных картинок на тему « Мой распорядок дня».Цель: Формировать положительное отношение к соблюдению режима дня.НОД :  «Сохрани свое здоровье сам».Цель: Учить самостоятельно следить за своим здоровьем.Беседа « Полезные привычки- путь к здоровью».Цель: Вызвать интерес к самостоятельному осуществлению полезных привычек. | Подвижные игры («Кто быстрее соберет урожай овощей», «Огуречик», Яблонька»Цель: Развивать быстроту реакции.[Инсценировка стихотворения Н.Семеновой «Спор овощей](https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/281027-inscenirovka-stihotvorenija-nsemenovoj-spor-o)»цель: закреплять знания о значении овощей в рационе человека. Д/И «Небылицы».Цель: Закреплять представления детей о том, что вредно, а что полезно для здоровья человека.С/Р игра «Скорая помощь».Цель: Закреплять у детей знания и практические умения по оказанию первой помощи.Рассматривание картинок, фотографий по теме «Спорт» - уточнить представление детей о разных видах спорта, самом понятии «спорт», о том, для чего люди занимаются физкультурой и спортом. | Совместное с детьми составление фотоальбомов на тему «Я расту здоровым, потому что…».Памятка «Профилактика плоскостопия».Памятка «Физическое развитие»,« Укрепляем иммунитет». |
| Март | Тема: «Это удивительное молоко» | Цель: Познакомить детей с полезным продуктом молоком, о способах его переработки и видах продуктов, получаемых из молока. Задачи: Закрепить знания детей о пользе молока для здоровья. Объяснить детям, что молоко укрепляет зубы. | Беседа «Пейте дети молоко – будете здоровы» Цель: Формировать представление о пользе молока для растущего организма.Беседа – презентация «Разнообразие молочных продуктов»Ц: закреплять зания детей о пользе молочных продуктов. Формировать представления о разнообразии молочных продуктов, закреплять знания через экспериментальную деятельность.Экспериментальная деятельность: делаем йогурт (кефир) с помощью закваски. Чтение Н.Ю. Чуприной «Молоко, йогурт, кефир Цель: Рассказать детям на примере  прочитанной сказки  о пользе молочных продуктов.  « О чем поспорили Пепси-кола и вода» Цель: Обобщить знания детей о пользе воды и вреде Пепси-колы для здоровья человека.«Кто больше назовет блюд из молока»Цель: развивать быстроту реакции на вопрос, внимание; воспитывать выдержку, терпеливость.Драматизация «Сказка о больном зубике» | Игра «Назови молочный продукт». Цель: учить классифицировать продукты питания.Лепим корову Буренку из пластилина.Цели: закрепить навыки работы с пластилином; освоение новых приемов работы с пластилином; развивать мелкую моторику, творческие способности; воспитание художественного вкуса.С/ролевые игры: «Ферма», «Продуктовый магазин»Ц: Закреплять знания детей полученные ранее в игровой деятельности | Дегустационный конкурс для родителей и детей «Наша каша вкуснее всех»Консультация для родителей «Как организовать воскресный обед» |
| Апрель | Тема: «Где найти витамины весной» | Цель: Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.Задачи: закрепить понятие «витамины».Сформировать у дошкольниковпредставления о необходимости наличия витаминов в организме человека, полезных продуктах, в которых содержаться витамины | Рассматривание картин и иллюстраций с изображением витаминных продуктов. Игра «Отгадай название».«Соки из овощей, ягод и фруктов»Цель: Закрепить знания детей о пользе соков из овощей, фруктов, ягод.«Знатоки полезных продуктов»,конкурс загадок о пище и витаминах.Цель: закрепить знание полезных о фруктах и овощах, уметь их отличать по форме и цвету;познавательную деятельность.Просмотр презентации "Где прячутся витамины. Цель:Продолжать знакомить детей с витаминами продуктами, в которых он содержится и его влиянием на организм человекаДид.игра «Полезная и вредная еда» Цель: Закрепление знаний о полезных и вредных продуктах, витаминами и их пользы для организма. | Художественное творчество: Рисование «Вот такая витаминка!»Цель: Учить передавать в рисунке положительные эмоции.* Сюжетно - ролевая игра  «Больница»- дать детям представление о деятельности разных врачей, формировать эмоционально - познавательное общение детей друг с другом и со взрослыми, воспитывать интерес к медицинским профессиям, желание заботиться о своём здоровье.

«Где живут витамины?»Цель: формирование представления «Витамины», а также продукты, в которых данные витамины присутствуют.Рисование « полезная и вредная еда»развивать у детей творческие способности, их интересы,Пазлы «Овощи», «Фрукты», «Вредная еда» Цель: Развитие мышления, мелкой моторики, воображения, уточнить знания о полезной и вредной еде. | Памятка для родителей «Авитаминоз. Причины симптомы и лечение» |
| Май  | Тема: «Сервировка стола к обеду, столовые приборы» | **Цель:** Формировать представления о посуде и ее значений в жизни человека. Задачи:Уточнить и расширить знания детей о предметах посуды, ее классификации (кухонная, столовая, чайная). Расширять знания о способах обращения с посудой. Развивать предпосылки целостно-смыслового восприятия народных промыслов. | Игра «Советы хозяюшки». Цель: Закрепить у детей умения правил сервировки стола и о столовых предметов.Познавательная беседа-презентация «История возникновении посуды». Цель: Познакомить детей с историей возникновения посуды.Просмотр презентации «Культура поведения за столом. Сервировка стола».Цель Вызвать интерес к просмотру презентации, совершенствовать ЗУН по подготовке стола к приему пищи с учетом санитарно-гигиенических, эстетических, практических требований. Развивать наблюдательность, диалоговую речь.Игра-обсуждение «Правила поведения за столом или как правильно есть?»Цель: создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью.  формировать умение выбирать полезные продукты питания;    выполнять правила рационального питания.Беседа на тему: «Какая бывает посуда». Дать детям знания о назначение разных предметов посуды, особенности внешнего вида, использования.            Рассматривание альбома на тему «Посуда».    Беседа «Какой посудой мы пользуемся дома». Рассказывать о предметах, облегчающих труд человека в быту (кофемолка, миксер, мясорубка и др., Развивать умение определять материалы, из которых изготовлены предметы.Игра «Договори предложения».  Научить детей образовывать от прилагательных сравнительную степень. (сахар-сахарница, конфета – конфетница).Разучивание загадок о посуде и продуктах питания.Д/И «Назови одним словом». Учить классифицировать продукты питания.Проведение опыта во время завтрака «Какой ложкой есть удобнее: деревянной или металлической?» Определить опытным путем, нагреваются ли металлическая и деревянная ложки от горячей пищи; форма какой ложки удобнее для еды. | Сюжетно – ролевая игра «Сервируем стол к обеду» Цель:Закрепить умение правильно раскладывать столовые приборы, и знать их предназначение.«Напоим Катю чаем»Цель: Продолжать знакомить детей с предметами сервировки, правильно сидеть за столом.Д/и «Научим куклу мыть посуду»Цель: -воспитывать навыки пользоваться посудой, содержать ее в чистоте;-приучать использовать посуду по назначению, бережно кней относиться;-называть предметы посуды во время кормления куклы;-называть действия (вытирать, ставить).Лото «Посуда» Цель:Формирование понятий чайная, столовая, кухонная **посуда**. Уточнение и активизация словаря по теме «**Посуда**» (чайник, сковорода, тёрка, сахарница, тарелка, ложка). Д/И «Четвертый лишний». Развивать логическое мышление. | Дискуссионная гостиная «Любимое блюдо моего ребенка»Предложить родителям дома с детьми слепить из соленого теста разную посуду (для развития мелкой моторики рук) |